



CAP VERT

L'ALIMENTATION

*Se nourrir est aussi une préoccupation chez Les Scouts. Les premiers week-ends de patrouille de l'année arrivent. Et l'alimentation va jouer un rôle important. Une partie de leur réussite va passer par l'estomac ;-)
Nous te proposons ici quelques techniques, mais aussi une réflexion et des propositions pour d'autres sources d'alimentation : le bio, le local ou l'équitable, par exemple.*



UNE ACTION À RÉALISER

Début octobre, c'est la **Semaine du commerce équitable**. L'occasion de mettre en avant des produits issus de petits producteurs des pays du sud, rémunérés de façon plus juste.

Le slogan : «*Faites de la Belgique un pays du commerce équitable !*»

Chez nous, elle aura lieu du 30 septembre au 10 octobre.



Durant ces dix jours, dans tout le pays, animations, concerts, information du grand public, dégustations... permettront de (re)découvrir ce type de commerce et d'inciter tout le monde à "consommer responsable".

Plus d'informations sur
www.befair.be

Consommer équitable, c'est vrai que c'est un peu plus cher. Mais il y a une **cause** à défendre là-dedans...

A ta façon, avec la patrouille ou le poste, **participe à cette action !** Et pas uniquement dans la limite des dates de cette semaine. Durant, tout le mois, toute l'année, le camp...

Tu peux, par exemple, réaliser :

- ▶ un petit-déjeuner équitable en patrouille ou en poste ;
- ▶ un petit-déjeuner équitable à destination des parents de la section ou de l'unité ;
- ▶ un goûter équitable lors d'une journée d'unité ;
- ▶ un moment dégustation pour le groupe ;
- ▶ ...

Tu peux également intégrer l'un ou l'autre ingrédient équitable dans une recette de ta composition, lors d'un hike ou d'un camp.

▶ Exemples de produits disponibles

Jus de fruits, chocolats, pâte à tartiner chocolatée, confitures, fruits secs, biscuits, barres de céréales, miel, café, thé...

Ces produits équitables sont disponibles dans le réseau des magasins Oxfam, dans certaines grandes surfaces ou dans le réseau des *jeunes magasins du monde-Oxfam* (peut-être présent dans ton école).

Plus d'informations sur
www.omdm.be





En petits groupes, on peut mener un débat autour de l'alimentation durable.

Quelques questions et arguments pour t'inspirer

- ▶ Que sais-tu du commerce équitable ?
- ▶ Consommes-tu parfois ces produits ?
- ▶ Pourquoi les consommer (ou ne pas les consommer) ?
- ▶ Ils sont plus chers. Est-ce possible de dépenser plus pour s'alimenter ? Pourquoi ?
- ▶ Qu'aurais-tu envie de faire en patrouille (ou en poste) pour mettre en avant ces produits ?
- ▶ A l'école ou à la maison, ne consommerais-tu pas ce genre de produits ?

Une "autre" alimentation ne se résume pas qu'au commerce équitable. On peut également mettre en avant d'autres filières :

- ▶ les **produits** fabriqués, produits à la **maison** : les légumes du jardin, les pâtisseries de Mamy, les quiches de maman, les fruits du verger...
- ▶ les **produits** fabriqués dans la **région** : fromages, légumes, fruits, jus de pommes, miel, pâtisseries. Leur achat a le mérite d'éviter un gaspillage d'énergie dans le stockage, les déplacements, le conditionnement et la conservation.
- ▶ les **produits** issus de l'agriculture **biologique**. Ils sont produits dans le respect des sols, en évitant les sources de pollution par les engrais et les produits chimiques.
- ▶ les **fruits et légumes** respectant le cycle des **saisons**. Pas d'utilisation d'énergie pour les produire en serre. De plus, ils sont moins chers pendant leur pleine production. Donc, pas de fraises au hike du carnaval, mais bien des poireaux ou chicons en plein hiver...



Tu l'as compris, tout cela a un rapport avec la notion d'**empreinte écologique**. Si tu veux découvrir et jouer avec cette notion d'empreinte, nous pouvons te conseiller d'utiliser le jeu *Alimen'terre*.

Tu peux l'utiliser avec la patrouille ou le poste, soit en jeu de plateau, soit en version grand jeu d'extérieur (les règles sont dans la boîte). Le but est de composer un menu en respectant une mission précise et en utilisant 8 aliments issus de familles différentes (fruits, viandes, céréales...) :

- ▶ des produits congelés
- ▶ des produits du commerce équitable
- ▶ des aliments pas chers
- ▶ ...

A la fin, il faudra débriefer le jeu pour se rendre compte du lien entre style de consommation et conséquences sur l'environnement.

Ce jeu a été conçu par *Les Scouts ASBL*, *The Green Challenge* et *Empreintes ASBL* dans le cadre de l'opération *Vert le camp*. Ton camp a peut-être adhéré à cette action comme près de 750 autres camps lors de l'été 2009. Tes animateurs peuvent alors te prêter le jeu qu'ils ont reçu à cette occasion.



Si ta section n'a pas participé à *Vert le camp*, pas de panique ! Un mail à lesscouts@lesscouts.be et nous te l'envoyons, dans la limite des stocks disponibles.





DES TECHNIQUES À UTILISER

Plusieurs filons ce mois-ci :

- la fiche **Patrouille Pass' Faire la cuisine, l'ABC du cuisinier**. Tu y trouveras les bases de la cuisine chez les scouts : de la viande à la cuisson des pâtes en passant par l'assaisonnement. A consulter pour encore parfaire les p'tits plats de la patrouille et du poste



Téléchargeable sur :
www.lesscouts.be/le12-18

- des **recettes** plus respectueuses de l'environnement. Tout un échantillon de bio, équitable, de saison...



Téléchargeable sur :
www.lesscouts.be/vertlecamp

- un **calendrier des fruits et légumes** de saison : pour mieux respecter le cycle des cultures



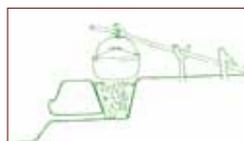
Téléchargeable sur :
www.natpro.be/pdf/calendrier.pdf

- des **feux** utilisant moins de bois parce qu'ils sont mieux conçus et plus protégés :

- le **feu polynésien**. Il tient très longtemps. La cuisson y est très rapide et il nécessite peu de bois. On l'alimentera avec des bûches de 3 à 5 cm de diamètre posées verticalement. On alternera du bouleau avec du hêtre, chêne ou charme... A proscrire dans les sols tourbeux (risques d'incendie).



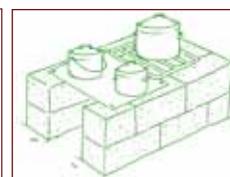
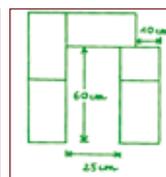
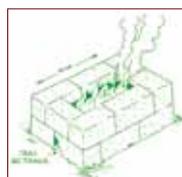
- le **feu dans un talus**. C'est un cousin du feu polynésien. Le petit plus : via le talus, aménager un conduit d'aération vers le fond du foyer. Le tirage en sera amélioré et permettra d'utiliser l'épicéa, bois le plus courant sur nos camps.



- le **feu pour camp itinérant**. Variante du feu polynésien.



- le **feu entre murets**. A construire avec des parpaings de récupération mais réguliers. Il aura une grande stabilité et sera facilement monté. Il peut être conçu ouvert latéralement ou fermé des quatre côtés avec trou de tirage. Prévoir les grilles pour poser les casseroles.



Mais encore...

► Le top down

Une nouvelle technique d'allumage existe : le top down (de haut en bas). Cette méthode nous vient des USA et consiste à préparer son feu en mettant en dessous les grosses bûches, au-dessus des bûches un peu moins grosses au-dessus desquelles on met des bûchettes, puis une cagette ou tout autre combustible léger, et enfin du papier journal.

Quel est l'avantage ?

D'abord, cela rend le feu plus stable et empêche que tout s'écroule quand le petit bois est consommé. Mais surtout, cette méthode est beaucoup plus écologique : elle évite une partie de la pollution inhérente au démarrage de tout feu.

Pour aller plus loin

Le cahier de la farde de l'animateur CO06 Feux.
Téléchargeable sur www.lesscouts.be



UNE ASSOCIATION EN ÉVIDENCE

Fairtrade Max Havelaar est un organisme de certification du commerce équitable. En tant que tel, Max Havelaar ne vend ni n'achète rien.

Le label Max Havelaar est octroyé uniquement aux produits qui répondent aux critères internationaux du commerce équitable, portant notamment sur les conditions de production et les prix :

- le paiement d'un prix équitable
- l'interdiscion du travail des enfants
- la liberté syndicale
- le respect de l'environnement

Ce label se retrouve sur une gamme de produits qui ne cesse de s'élargir : café, fruits frais, jus de fruits, chocolat, thé, sucre de canne, riz, vin, coton, cosmétiques, roses, etc.

Plus d'informations sur
www.maxhavelaar.be



DES IDÉES DE VISITES

Des astuces à la pelle :

- Aller à la découverte d'un jardinier de ton quartier ou village.
- Visiter une ferme produisant du lait, du fromage, de la viande, des fruits...
Informations sur le site de promotion des produits wallons (www.apqw.be)
- Rencontrer un apiculteur.
- Fréquenter un magasin Oxfam.
- Se rendre dans un magasin bio.
- Visiter et comparer les produits alimentaires sur un marché dans ta ville ou ton quartier.
- ...



UN DÉFI CONCOURS

En patrouille ou en poste, réalise une recette (ou un menu) avec des produits issus soit :

- du commerce équitable ;
- de l'agriculture bio ;
- de producteurs locaux ;
- ou de production de saison.

Fais des photos et envoie-nous le tout (texte de la recette et photos) à lesscouts@lesscouts.be avant le 15 novembre.

La plus originale recevra un panier de produits régionaux et équitables d'une valeur minimum de 50€.

